“重庆元宇宙社区运动会”开赛在即 带你解锁数字化骑行新体验

本报讯(记者 柯雨)骑行作为一项时髦的体育项目,受到越来越多年轻人的追捧,但你想过元宇宙和骑行能碰撞出怎样的火花吗?近日,记者从区大数据局获悉,“重庆元宇宙社区运动会”将于1月30日至2月26日举办,赛事以数字公路自行车为主项目,以渝北区中央公园商圈为主阵地,将邀请市民及专业骑行爱好者,深度体验“元宇宙”数字产业应用场景,解锁数字化骑行新体验。

据介绍,本次运动会主题为“运动元宇宙,让山城人民爱上骑行”,由区大数据局、区体育中心主办,仙桃街道协办,中国电子系统技术有限公司承办。运动会分为“新冠康复运动恢复训练课”“运动元宇宙体验日”“运动元宇宙竞技日”三大主题。其中,1月30日至2月19日为“运动元宇宙体验日”,主办方将在新城·吾悦广场、泽科星泽汇商圈组织海选。2月26日为“运动元宇宙竞技日”,体验日脱颖而出的选手将进入决赛,利用云动智能单车跑完20公里数字虚拟赛道后,即有机会赢得纪念奖品及纪念奖牌。

为保障活动安全、顺利开展,确保社区居民以良好的身体状态参与活动,主办方在此前举行了“新冠康复运动恢复训练课”,邀请渝北区人民医院专家到场进行健康指导,同时还有中国系统Meta Sports的专业教练组织开展运动恢复训练,带领市民体验本次运动会的“重头戏”——Meta Sports云动智能单车。

“这款单车基于人体工学设计和仿真技术研发,获得22项专利,同时集成高性能计算终端,支持运行Meta Sports开发的专用客户端及运动娱乐软件。”中国电子系统技术有限公司有关负责人说,该设备不仅可展示视野同步的高精度数字孪生画面,还支持各种主流显示设备,期待通过提供沉浸式的虚拟赛事体验和居家运动选择,让更多山城市民爱上骑行、爱上体育。

据悉,本次运动会将于1月30日开始启动报名,并于2月4日起,连续举办三周“运动元宇宙体验日”活动,成绩优秀的选手可参加2月26日举办的“运动元宇宙体竞技日”活动,争夺本次运动会各组别的冠、亚、季军,赢取丰富运动装备大奖。

上古农耕体验园上演传统文化秀

本报讯(记者 万桃利)在充满农耕文化的地方听一听铿锵嘹亮的小河锣鼓,再看看书法家们挥毫泼墨,现场写春联、送祝福,这样的场景年味十足。近日,大湾镇上古农耕上古堂内,区文旅委、大湾镇文化服务中心组织小河锣鼓的表演者和书法爱好者为村民们献上一道丰富的新春文化大餐。

小河锣鼓是渝北区唯一的一项国家级非遗保护项目,历史可上溯至明末清初,是以大小唢呐、大锣、更锣、小钵、马锣、盆鼓等乐器组合而成的一种民间吹打乐。

在舞台上,大湾镇“小河锣鼓”队的队员们个个士气昂扬、精神抖擞。大锣一响,队员们各司其职,或吹、或敲、或打,乐声时而铿锵有力,如千军万马奔腾,时而又低婉清脆,营造出了欢乐的新春氛围。精彩表演,让现场的村民们目不暇接,大饱眼福耳福,他们还纷纷拿出手机,当起了“拍客”,向亲友传播现场的精彩画面。

铺纸、蘸墨、起笔……一旁的书法爱好者把对新春的祝福和对未来的期许融入笔端,不一会儿,一副副意蕴吉祥、内容新颖的春联,一个个满载着平安吉祥的“福”字就写好了,顿时让上古农耕增添了浓浓的年味儿。“今天领到的春联,不是市场上千篇一律的印刷品,而是充满艺术个性的现场创作。春节能把这样的书法作品贴在门口,真是太让人高兴了!”现场群众一边端详写好的春联,一边赞叹。

区文旅委相关负责人介绍,本次活动不仅为当地村民营造了喜庆祥和的节日氛围,传播了中华优秀传统文化,也切实提升了群众的获得感、幸福感。

充满农耕文化元素的上古农耕体验园

园内环境清幽,是休闲度假的好地方

小河锣鼓表演 区文旅委供图

据了解,上古农耕体验园占地面积1917平方米,分为上古堂、上古坊、上古居、上古用膳厅等功能区,主要展示农耕时代下具有代表性的农业、手工业生产场所及工具,辅之以教育、娱乐等功能。

在上古堂内,通过壁画和手工业生产场所及工具,展现了“一粒稻谷”经过春播、夏长、秋收、冬藏,再到“盘中餐”的全过程,还展示了衍生出的瓦厂陶艺、木匠、铁匠、纺织、造纸等生产场所及工具。

上古农耕体验园还打造了非遗作坊,通过展示本地传统技艺,为大家重现了千年农耕文明的真实画卷,展现一个时代乡村岁月的鲜活图景。游客可现场体验蓝染、酿酒、晒缸酱油、晒缸醋、麦酱、麻糖、杂酒、轧糖、榨油等传统技术。

在这里,无论是漫步、荡秋千,还是摘水果、抓鱼鳅,都会让你由内而外地感觉到舒适与惬意,令人向往的“诗与远方”在这里触手可及。

“看得见”的角落传播中医药文化 这样的国粹知识角你见过吗?

区中医院中医药文化知识角 本报记者 柯雨 摄

本报讯(记者 柯雨)“平时在电视剧里见过,感到熟悉又陌生,这样的零距离科普挺有意思。”让市民何女士啧啧称奇的,是日前正式开放的区中医院中医药文化知识角,这个知识角位于区中医院新院区,开放后吸引了不少市民前来“围观”。

这个古香古色的知识角,弥漫着浓浓的中药味,成为人来人往的门诊大厅内一方温情脉脉的天地。两侧墙上张贴着我国中医药古今传奇人物、中医药常识,展示柜内药铡、铁药碾等中药加工常用器具一字排开,为市民精心打造了一个清新优雅的中医药文化科普环境,提供了一个正心修身、启智润心的文化载体。

精心搭建的阅读区同样让人眼前一亮。《中医基础理论》《中医刮痧疗法》《中医整脊疗法》《伤寒论全本全译全注》《四圣心源》等中医书籍整齐地排列在桌面上,书桌旁还备有同色椅子,供市民、医务人员使用。一面墙、一个角落,静静讲述着渊源流长的中医药文化。

“看得见”的角落不仅走进医院,也走进了学校。在笃信实验学校,中草药种植成为最受追捧的趣味课程,其博大精深的智慧内涵将中医药文化种进孩子的心田,激发了孩子们学习传统文化的兴趣。

“用传统中医药器具展示、阅读、中草药种植等群众喜闻乐见的方式,搭建‘看得见’的平台,既能促进中医药事业发展,也能更好地传播中医药文化,传承国粹。”区卫健委有关负责人说,目前,包括区中医院在内,我区已建成10个中医药文化知识角10个,覆盖区文化馆、数据谷中学、笃信实验学校、巴蜀小学、区中医院、双龙湖社区卫生服务中心、回兴社区卫生服务中心、龙山社区卫生服务中心、仙桃社区卫生服务中心、悦来社区卫生服务中心等地。

以中央公园片区为例,区卫健委通过充分挖掘辖区丰富的公共服务资源和学校资源,在居民区与校园里“见缝插针”地嵌入了多个中医药文化知识角,织密“中医药文化宣传圈”。

记者了解到,接下来,区卫健委还将不断充实中医药文化知识角的功能与内涵,陆续引入中药辨识、中医基础知识学习、针灸体验、“重庆市中医药科普知识”触屏互动系统等便民服务,让更多市民面对面、零距离了解和认识博大精深的中医药文化。

返岗出现“节后综合征” 快来看看这些上班攻略

□本报记者 王彦雪 实习记者 张静尧

春节小长假结束了,喜提7天上班日的你,是否也出现了厌倦乏力、工作效率低的状况?严重的甚至还会出现不明原因的恶心、眩晕和肠道反应等,如果是,那极大可能是“节后综合征”找上了你。

人由完全放松的休假状态进入到紧张有序的工作状态,出现心理落差及身体不适非常正常,所谓的“节后综合征”并非是一种疾病,更准确地说应该是一种“节后负面情绪”,7天的长假过后,难免会有一个心理和生理上的倦怠期。要怎么消化情绪,快速进入工作状态?小编整理了一些实用的上班攻略,有需要的你速速前来看看吧!

·秒变“起床困难户”

春节期间,因为不用起早打卡,睡到自然醒成为很多人的假期标配。一上班恢复到正常作息,起床就成为了一件很费劲的事。

应对策略:坚持规律作息,譬如睡好子午觉,努力做到晚上11点前睡觉,中午午休20分钟,保证充足睡眠。睡前还应减少电子产品使用,促使自己尽快入睡养足精神。

·沉溺假期不愿工作或学习

春节是难得的连续休假7天的小长假,假日期间,由于过度疲劳、过度放松,甚至暴饮暴食等引起系列身体不适症状,尤其是在假期快结束时会出现不想上学、不愿工作或者上学、上班后难以集中精神的症状。

应对策略:及时进行自我心理暗示,工作(或学习)时就要认真投入,休息时就好好放松。

·消化不良吃啥都没胃口

春节期间走亲访友多,各类饭局接连不断,很多人每天都是鸡鸭鱼肉,再加上各种酒水、饮料和零食,一天到晚嘴巴都不闲着,假期结束后,很多人都会觉得自己吃啥都没胃口,稍微多吃点就会肠胃隐隐作痛。这是典型的胃肠紊乱表现。

应对策略:恢复规律饮食,多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果,主食应以清淡为主,必要时还应备点山楂片或者健胃消食片,让“不堪重负”的肠胃得到休息。

·一上班就疲倦无法全身心投入

春节长假过后,总有一些人会莫名其妙的产生心理恐惧感,比如晕乎乎的不知道干什么,长时间坐在办公桌前发愣或者一干活就觉得疲倦,无法全身心投入到工作中。

应对策略:长假后,大家还是应该将放假前还没有处理完的事情,用最快捷的方式尽快解决,不要拖拖拉拉,避免牵扯自己的精力。上班时,从生活内容到作息时间都要积极作出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理尽快调整到工作状态上。另外,如果发现自己有一工作(学习)就疲倦的状况,可以多开窗通风呼吸新鲜空气,避免长久静坐,同时也可以安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等,放松心情的同时也给予自我积极的心理暗示。

江北机场开通 重庆—琼海直飞航线

本报讯(记者 韦围)日前,西部航空开通重庆——琼海直飞航线,以满足重庆、琼海两地的公商务、度假、旅游、医疗、康养等出行需求。

航线开通前,重庆到琼海需要转机,比较麻烦和费时。此次西部航空重庆——琼海航线由A320飞机执飞,每日一班。去程重庆——琼海航班号为PN6487,每周一、三、五、七,起飞时间13:00,到达时间15:45,每周二、四、六,起飞时间12:40,到达时间15:25;返程琼海—重庆航班号为PN6488,起飞时间16:40,到达时间19:10。

琼海是著名的旅游城市、博鳌论坛举办地,也是有着红色基因的海南革命老区。琼海博鳌机场所在博鳌镇位于海南岛内东部沿海地带,地处万泉河入海口,地形地貌独特,风光旖旎秀美,令人心驰神往,是海南著名的“十大文化名镇”之一、著名的“华侨之乡”,更是美丽风情的“天堂小镇”。当地拥有千年历史的潭门渔港、景象独特的玉带滩、充满南洋风情的中原老街、华灯初上时饱含文艺浪漫气息的海边酒吧公园。除拥有迷人的自然风光外,博鳌海产河产丰富,热带水果品种众多,其中皮滑肉厚、香气诱人的“海南四大名菜”之一——嘉积鸭正是源起于博鳌。除此之外,肥而不腻的白斩温泉鹅、汤白味鲜的琼州椰子盅、香甜软糯的椰丝高粱粑、清热祛湿的鸡屎藤粿仔、冰凉解暑的琼海凉爽甜品等小吃都深具海南风味。

目前,重庆——琼海航线机票已正式上线销售。旅客可通过西部航空官网(www.westair.cn)、西部航空24小时服务热线95373或微信公众号“海航I西部航空”进行咨询和购票。

据介绍,未来西部航空将持续大力拓展航线网络布局,积极创新服务,打造个性化航空服务产品,加强免税、旅游、酒店等航空上下游产业合作,为海南自贸港建设、打造国际旅游消费中心贡献力量。

中共重庆市渝北区委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣